

2025年09月

献 立 表

千歳認定こども園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
01月	特製カレーライス、ブロッコリー添え、果物（オレンジ）	548.7(478.1) 24.6(21.8) 15.7(15.0) 1.5(1.3)	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、麦、○油、油、小麦粉、蜂蜜、○きび砂糖	○牛乳、鶏肉、○豆腐、打ち豆、◎牛乳	玉ねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、トマト、しめじ、ピーマン、セロリ、りんご、ホールトマト、ニンニク、しょうが	ワイン、ケチャップ、ソース、食塩、ウスターソース、カレー粉、ターメリック粉、クミンパウダー、カルダモンパウダー、オールスパイス、こしょう	牛乳	豆腐ドーナツ、牛乳		
02火	ごはん、味噌汁（なめこ・豆腐）、さけの塩焼き、磯あえ、とうがんのそぼろあんかけ、果物（バナナ）	535.9(465.2) 27.0(23.2) 15.6(14.8) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、○きび砂糖、○油、片栗粉、油、きび砂糖、○ごま油	○牛乳、鮭、豆腐、○豚肉、鶏肉、みそ、煮干し、◎牛乳、鮭	バナナ、冬瓜、ほうれん草、もやし、なめこ、○白菜、○ねぎ、○にら、のり、○しょうが、○ニンニク	しょうゆ、酒、○しょうゆ、○酒、○食塩、食塩、○ドライイースト、○こしょう	牛乳	シャーピン、牛乳		
03水	ゆかりごはん、芋煮、彩りナムル、牛乳、果物（なし）	573.0(509.6) 21.8(20.2) 16.7(16.5) 1.7(1.4)	○さつまいも、米、里いも、きび砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、牛乳、牛肉、牛肉、◎牛乳	梨、もやし、ねぎ、にんじん、ほうれん草、こんにゃく、しめじ、とうもろこし、ごぼう	しょうゆ、酒、酢、ゆかり	牛乳	やきいも、牛乳		
04木	ごはん、味噌汁（じゃが・わかめ）、カレーとがんもの炊き合わせ、きゅうりの華風サラダ、果物（バナナ）	512.0(446.8) 24.7(21.5) 12.4(12.3) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、○白玉粉、○上新粉、きび砂糖、○きび砂糖、ごま油	○牛乳、かれい、○豆腐、がんもどき、ハム、みそ、○きな粉、煮干し、◎牛乳、かれい	バナナ、きゅうり、にんじん、もやし、玉ねぎ、しらたき、さやいんげん、わかめ、しょうが	しょうゆ、酒、酢、みりん、○食塩	牛乳	とうふ団子（きなこ）、牛乳		
05金	ごはん、味噌汁（かぶ・えのき）、鶏とれんこんの甘酢炒め、おくら納豆、果物（オレンジ）	605.8(532.7) 25.6(24.1) 15.0(14.9) 1.8(1.5)	米、○米、片栗粉、油、きび砂糖、○ごま、○きび砂糖	○牛乳、鶏肉、納豆、みそ、○みそ、煮干し、かつお節、◎牛乳	オレンジ、れんこん、かぶ、おくら、えのき茸、かぶ	しょうゆ、酢、みりん、○みりん、酒、こしょう	牛乳	おにぎり（みそ焼き）、牛乳		
06土	ちくわときくらげの炊き込みご飯、キャベツのつくね汁、果物（オレンジ）	490.5(431.3) 18.2(16.7) 13.3(13.1) 2.2(1.8)	米、○せんべい、ごま油、片栗粉、ごま、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、竹輪、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、えのき茸、ねぎ、にんじん、きくらげ、昆布	みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳		
08月	ごはん、みそ汁（白菜・油揚げ）、台湾風切干大根のオムレツ、トマト添え、おかひじきとじゃこの三杯酢、果物（バナナ）	515.6(461.8) 22.2(20.4) 14.6(14.2) 1.5(1.3)	米、○せんべい、きび砂糖、ごま油	○牛乳、○ソフール 元氣ヨーグルト、卵、豚肉、みそ、ちりめんじゃこ、油揚げ、煮干し、◎牛乳	バナナ、白菜、おかひじき、もやし、トマト、切干大根、ねぎ	しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう	牛乳	元氣ヨーグルト、せんべい、牛乳		
09火	くり御飯、みそ汁（キャベツ・鶏）、かじきのあずま煮、ほうれん草と菊のおひたし、果物（なし）	556.3(483.8) 25.4(22.4) 16.8(15.9) 2.2(1.8)	米、○白玉粉、○上新粉、もち米、○きび砂糖、油、片栗粉、きび砂糖、○片栗粉、ごま、ごま油	○牛乳、かじき、○豆腐、栗、鶏肉、みそ、◎牛乳、かじき	梨、ほうれん草、キャベツ、もやし、菊、昆布	だし汁、○みりん、酒、しょうゆ、○しょうゆ、食塩	牛乳	とうふ団子（みたらし）、牛乳	重陽の節句	
10水	セルフサンドイッチ、ラタトゥイユ、果物（オレンジ）	540.3(517.4) 22.1(21.9) 18.9(18.9) 1.8(1.8)	パン、○さつまいも、○もち米、マヨドレ、○ごま、○きび砂糖、オリーブ油、きび砂糖、パン	○牛乳、卵、ハム、チーズ、ベーコン、みそ、◎牛乳	オレンジ、トマト、トマト、きゅうり、なす、ズッキーニ、玉ねぎ、レタス、にんじん、ピーマン、ニンニク	ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳	さつまいものいが蒸し、牛乳		
11木	ごはん、味噌汁（玉ねぎ・わかめ）、あじの香味焼き、れんこんのきんぴら、果物（バナナ）	560.6(472.9) 25.5(21.7) 13.5(13.0) 1.7(1.4)	米、○米、○砂糖、きび砂糖、ごま	○牛乳、あじ、豚肉、○牛肉、みそ、煮干し、◎牛乳、あじ	バナナ、れんこん、玉ねぎ、にんじん、つきこんにゃく、ねぎ、わかめ、○のり、しょうが、○しょうが	しょうゆ、酒、○しょうゆ、○食塩	牛乳	おにぎり（牛しぐれ）、牛乳		
12金	お赤飯、味噌汁（小松菜・麴）、炒り鶏、果物（なし）	520.3(455.2) 22.9(20.4) 13.7(13.4) 1.7(1.4)	もち米、○じゃがいも、じゃがいも、○小麦粉、○油、きび砂糖、白玉麴	○牛乳、鶏肉、○おかから、みそ、あずき、煮干し、◎牛乳	梨、にんじん、大根、小松菜、つきこんにゃく、ごぼう、○玉ねぎ、○にんじん、えのき茸、椎茸	しょうゆ、○ウスターソース、○ソース、酒、ふりかけ、○食塩、○こしょう	牛乳	ゼリーフライ（埼玉）、牛乳		
13土	五目ごはん、豆腐すまし汁（青菜・わかめ）、大学芋、チーズ、果物（バナナ）	613.6(526.9) 20.6(19.1) 17.4(16.7) 2.1(1.8)	さつまいも、米、○せんべい、油、きび砂糖、ごま	○牛乳、鶏肉、豆腐、チーズ、◎牛乳	バナナ、にんじん、ごぼう、ほうれん草、椎茸、わかめ	だし汁、だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳	せんべい、牛乳		
16火	ドライカレーライス（厚揚げ）、ブロッコリー添え、果物（オレンジ）	563.3(489.5) 21.4(19.2) 16.7(15.8) 2.0(1.7)	米、○米、米粉、油	○牛乳、厚揚げ、豚肉、◎牛乳	オレンジ、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、ホールトマト、○昆布、ピーマン、しめじ、ニンニク、○のり、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩、カレー粉、カルダモンパウダー、ターメリック粉、クミンパウダー、オールスパイス	牛乳	おにぎり（昆布）、牛乳		
17水	五目おこわ、厚焼き卵、じゃこ和え、牛乳、果物（なし）	577.6(513.3) 25.4(23.1) 18.6(18.1) 1.6(1.4)	○さつまいも、もち米、きび砂糖、油	○牛乳、牛乳、卵、鶏肉、しらす、油揚げ、◎牛乳	梨、もやし、ほうれん草、にんじん、しらたき、ごぼう、椎茸	だし汁、しょうゆ、だし汁、酒、みりん、食塩	牛乳	やきいも、牛乳	ゆり組誕生会	
18木	炒り豆ご飯、肉じゃが、きゅうりの酢の物、果物（バナナ）	579.2(502.3) 23.2(20.7) 13.0(12.8) 1.7(1.4)	じゃがいも、米、○きび砂糖、○白玉粉、○上新粉、きび砂糖	○牛乳、○豆腐、牛肉、○あずき、牛肉、○栗、打ち豆、ささかまぼこ（卵不使用）、かつお節、◎牛乳	バナナ、きゅうり、玉ねぎ、しらたき、にんじん、みかん、わかめ、さやいんげん	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、○食塩	牛乳	ぜんざい、牛乳	ばら組誕生会	
19金	麦ごはん、味噌汁（ふのり・豆腐）、いわしの梅しそチーズ春巻き（0、1歳たら）、納豆サラダ、果物（オレンジ）	560.1(518.5) 25.8(24.8) 15.2(15.8) 1.6(1.5)	米、春巻の皮、麦、○小麦粉、○片栗粉	○牛乳、いわし、豆腐、納豆、チーズ、みそ、ハム、煮干し、かつお節、◎牛乳	○かぼちゃ、オレンジ、もやし、ほうれん草、きゅうり、にんじん、○干しぶどう、しそ、梅、あおさ	酢、しょうゆ、みりん、酒、○食塩	牛乳	かぼちゃとレーズンの金つば、牛乳	さくら組誕生会	
20土	和風トマトカレー、果物（バナナ）	518.9(438.0) 19.9(17.1) 16.0(14.4) 1.6(1.3)	米、○せんべい、麦、米粉、油	○牛乳、豚肉、◎牛乳	玉ねぎ、バナナ、ホールトマト、にんじん、とうもろこし、ニンニク、しょうが	だし汁、酒、食塩、カレー粉	牛乳	せんべい、牛乳		
22月	しらす雑穀ごはん、庄内風芋煮、果物（なし）	550.7(479.6) 21.0(18.9) 17.8(16.7) 1.2(1.0)	米、○さつまいも、里いも、○米粉、十穀、○きび砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、豚肉、みそ、厚揚げ、しらす、○バター、煮干し、◎牛乳	梨、ねぎ、つきこんにゃく、にんじん、椎茸、ごぼう、大根	酒、酒かす、食塩、しょうゆ	牛乳	もっちりスイートポテト、牛乳		
24水	フィリピン料理 バンズバン、チキンカルテレタ（トマト煮込み）、アチャラ（野菜の甘酢漬け）、果物（バナナ）	541.7(515.7) 24.0(24.0) 15.4(16.2) 1.5(1.4)	パン、○小麦粉、じゃがいも、○きび砂糖、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、鶏しバー、○卵、○みそ、チーズ、◎牛乳	バナナ、トマト、にんじん、大根、玉ねぎ、ピーマン、黄ピーマン、ニンニク、干しぶどう、しょうが	酢、○酢、コンソメ、○重曹、食塩	牛乳	味噌カステラ、牛乳	世界の料理の日	
25木	ごはん、にら玉汁、ししゃものフライ（0、1歳あじ）、トマト添え、もすくど夏野菜のしゃきしゃきサラダ、果物（なし）	549.8(482.6) 20.6(21.0) 14.6(13.9) 1.7(1.3)	米、○米、小麦粉、パン粉、油、ごま、きび砂糖、ごま油	○牛乳、ししゃも、卵、かまぼこ、みそ、かつお節、◎牛乳、あじ	梨、トマト、モロヘイヤ、もすく、にら、豆苗、きゅうり	酢、しょうゆ、○わかめ、○ゆかり、食塩	牛乳	ゆかりわかめおにぎり、牛乳		
26金	わかめごはん、かぼちゃのポタージュ、ハンバーグ、トマト添え、果物（オレンジ）	592.4(513.6) 23.2(20.7) 19.5(18.1) 1.3(1.1)	米、○米、○もち米、パン、○きび砂糖、きび砂糖	○牛乳、牛乳、豚肉、牛肉、豆腐、○きな粉、バター、◎牛乳	かぼちゃ、オレンジ、玉ねぎ、トマト	ケチャップ、わかめ、食塩、コンソメ、しょうゆ、○食塩、こしょう	牛乳	きな粉おはき、牛乳		
27土	鶏ごぼうのつけごはん、沢煮鮎、果物（オレンジ）	555.3(480.3) 18.5(16.8) 18.7(17.2) 1.4(1.1)	米、片栗粉、小麦粉、油、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、豚肉、◎牛乳	オレンジ、ごぼう、大根、にんじん、三つ葉、ねぎ、えのき茸	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳	クッキー、牛乳		
29月	五分つきごはん、かき玉汁、さばのみそ煮、おくらともすくどとうもろこしの酢の物、果物（バナナ）	582.3(526.5) 25.0(22.6) 19.6(18.5) 1.7(1.4)	米、○たいやき、きび砂糖、片栗粉	○牛乳、さば、卵、みそ、◎牛乳、さば	バナナ、おくら、チンゲン菜、もすく、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、わかめ、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳	たいやき、牛乳		
30火	ごはん、味噌汁（豆腐・わかめ）、ポテト入りオムレツ、だし、果物（オレンジ）	513.3(449.6) 20.9(18.8) 17.8(16.7) 1.8(1.5)	米、○さつまいも、じゃがいも、○きび砂糖	○牛乳、卵、豆腐、牛乳、チーズ、みそ、ベーコン、バター、煮干し、かつお節、◎牛乳	オレンジ、きゅうり、なす、ピーマン、おくら、わかめ、ねぎ、しそ、納豆昆布	ケチャップ、しょうゆ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳	芋ようかん、牛乳		
1日の摂取目標量		1275(925) 49(37) 36(26) 3.5(3.0)	給食とおやつを食べた場合、3～5歳児では1日の栄養量の45%を園でとるようになります。0～2歳児（3歳未満児）では1日の栄養量の48%を園でとるようになります。 10時おやつは1、2歳児クラスが牛乳で、0歳児クラスはせんべい類と麦茶です。 内容は変更になる場合がございます。			ニギローの日。3歳児クラス以上の子どもたちがラップでごはんをおにぎりにして食べる日です→				
今月の絵本給食は9/10「サンドイッチサンドイッチ」よりセルフサンドイッチです。お楽しみに！										
絵本給食の日→										